

AL·LÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 3 Ous i productes a base d'ou. 4 Peix i productes a base de peix. 5 Cacauets i productes a base de cacauets. 6 Soja i productes a base de soja. 7 Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa). 8 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous de Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats. 9 Api i productes derivats. 10 Mostassa i productes derivats. 11 Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam. 12 Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10mg/kg o 10ml/l expressat com a SO2 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: arturmartorellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOURS	02	DIVENDRES
05	DILLUNS	06	07	DIMECRES	08	DIJOURS
- Espirals sense gluten a la napolitana - Contracuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell) - Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3) - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat de cigrons amb arròs i verdures - logurt natural La Selvatana (7)	- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada	09	DIVENDRES
12	DILLUNS	13	14	DIMECRES	15	DIJOURS
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Pernillets de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema freda de carbassó (7) - Lleties estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà (sense gluten) de peix (2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Cigrons amb verdures - Calamars a la planxa amb tomàquet amanit (4) - Fruita de temporada	16	DIVENDRES
19	DILLUNS	20	21	DIMECRES	22	DIJOURS
- Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (7) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Empedrat de mongetes seques (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema tèbia de verdures - Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada	23	DIVENDRES
26	DILLUNS	27	28	DIMECRES	29	DIJOURS
- Amanida de pasta (s/gluten) freda amb vegetals de temporada - Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda (7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Truita de formatge amb tomàquet amanit (4) - logurt natural La Selvatana (7)	30	DIVENDRES